

Noticias Yakult ¡Gracias por tu preferencia!

Conoce la ducha para quitar el cansancio

Foto

Después de las actividades del día, una larga jornada de trabajo o una sesión intensa de ejercicio, no hay nada más relajante que disfrutar de una ducha.

1. Inicia con una cantidad media del agua a temperatura agradable al cuerpo.
2. Utilizar artículos de higiene como jabón exfoliantes con aroma fresco.
3. Da masajes de forma circular, de derecha a izquierda en todo el cuerpo.
4. Realiza ejercicios de respiración.

Algunos beneficios son:

- Disminuir el estrés
- Reducir el dolor muscular
- Eliminar toxinas
- Mejorar la circulación

Convierte este espacio solo para relajar tu cuerpo; además cuida tu salud

intestinal a través de una alimentación saludable y consumo de probióticos como los